

Inspirationsliste til positiv forbedring

I år/fremad vil jeg ...

Stoppe ...	Ændre ...	Tænke ...
Begynde ...	Forbigå ...	Lave ...
Lære ...	Afvente ...	Udforske ...
Vide ...	Tage ...	Vælge ...
Udtrykke ...	Vise ...	Håbe ...
Rose ...	Sige ...	Elske ...
Spise ...	Fortælle ...	Opdage ...
Drikke ...	Spørge ...	Modsætte ...
Rejse ...	Huske ...	Glemme ...
Læse ...	Søge ...	Udfordre ...
Undgå ...	Slette ...	Afvente ...
Gå ...	Mene ...	



Eksempler på færdiggørelse af sætningsbegyndelserne

"Stoppe op, når jeg mærker irritation og vrede og spørge ind, inden jeg reagerer"

"Stoppe med at ryge inden påske"

"Lave mere af det der give mig gælde og energi"

"Lave hjemmelavet mad mindst 4 dage om ugen"

"Tænke mere over hvordan jeg kan hjælpe andre"

"Tænker mere over hvad jeg bruger mine penge til"

"Glemme at min partner sårede mig for mange år siden"

"Huske på at jeg kan mere end jeg selv tror".

"Vælge at købe flere økologiske varer"

"Vælge at sige mere fra og til og ikke tilpasse mig andre så meget"

Færdiggør selv sætningerne på næste side - god arbejdslyst!

I år/fremad vil jeg ...

Stoppe ...

Begynde ...

Lære ...

Vide ...

Udtrykke ...

Rose ...

Spise ...

Drikke ...

Rejse ...

Læse ...

Undgå ...

Gå ...

Ændre ...

Forbigå ...

Afvente ...

Tage ...

Vise ...

Sige ...

Fortælle ...

Spørge ...

Huske ...

Søge ...

Slette ...

Mene ...

Tænke ...

Lave ...

Udforske ...

Vælge ...

Håbe ...

Elske ...

Opdage ...

Modsætte ...

Glemme ...

Udfordre ...

Afvente ...